

保健体育 2 (保健体育)

1 年次 後学期	授業科目責任者：鈴木 典 (教養学 健康スポーツ科学)		
学習の目標 (GIO)	<p>少人数での実施が可能なラケットスポーツ (ショートテニス、卓球) やレクリエーション性が高い軽スポーツ種目を対象に、正確なルールやゲームにおける効果的なポジショニング等を理解することで、種目に対する興味を深め、生涯スポーツとして継続していくための動機づけを高める。また、健康との関連が指摘されている有酸素性運動能力向上のトレーニングに、ラケットスポーツのレクリエーション的な要素を取り入れた方法を学習する。チームスポーツ種目 (サッカー、フットサル等) ではチームプレーを通し、責任をもって個人の役割を果たすこと、他者を信頼すること、ルールを厳守すること等の社会性を身につけ、民主社会における行動基準の発展を目指す。</p> <p>講義では運動と発育発達、生涯スポーツやレクリエーションスポーツの概念、身体運動やスポーツ活動が心の健康に及ぼす影響、実践的なメンタルトレーニングの方法等について学習する。</p>		
授業担当者	鈴木 典：教養学 (健康スポーツ科学) 橋口泰一：教養学 (健康スポーツ科学)		
教科書	教科書は使用しないが、講義内容に関連した資料を配布する。		
参考図書	<p>運動と免疫・Bente Klarlund Pedersen 著・山崎元監訳・NAP 健康・体力のための運動生理学・石河利寛著・杏林書院 健康スポーツの心理学・竹中晃二著・大修館書店 アダプテッドスポーツの科学・矢部京之助、草野勝彦、中田英雄編著・市村出版</p>		
実習器材	実技実習用ウェア、及び体育館用シューズは保健体育 1 で準備したものを継続して使用する		
評価方法 (EV)	<p>下記の項目について、総合的に評価する。</p> <p>1) 講義と準備学習にかかわるレポート提出、および平常試験の成績 (50%) 2) 平常評価として、サッカーのボールスキル・テスト、ラケットスポーツのレーティングテスト等の基礎的運動技能の評価、および授業態度 (50%) 平常試験については別途指示する。 なお、平常試験の結果に応じて、補講などの処置を講じることがある。</p>		
学生へのメッセージ オフィスアワー	基礎的運動技能のみならず、戦略やゲームの運営方法を理解することで、ラケットスポーツやチームスポーツの楽しさは倍増し、生涯スポーツに対する貴重な動機づけとなる		

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略 (SBOs) (LS)・準備学習 (予習) 内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
10月1日 (月) 2時間 A B	授業のガイダンス (1) 授業の目的 (2) 履修方法 (3) レディネスチェック (身体面・心理面)	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> 生涯スポーツの意義および自身のスポーツキャリアとの関係についてプラス面、マイナス面を例示して説明できる <p>【講義】(101 教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> 生涯スポーツと現在のスポーツ活動環境やスポーツキャリアとの関係を検討することで、今後のスポーツ活動に対する指針を得る 実技実習を安全に楽しく進めるため、運動に対するレディネスを調査票と心理テストにより評価する 	鈴木典 橋口泰一
10月6日 (土) 2時間 A B	球技 1 1 班：ショートテニスの基礎的技術練習 2 班：サッカーとフットサルの基礎的技術練習	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革とルールについて説明できる <p>【実技実習】(体育館及びグラウンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> 球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲームに支障のない環境を自ら整え、運営する方法を学習する ショートテニス (ストローク、ボレー等)、サッカーとフットサル (パス、ドリブル等) の基礎的技術を習得する 	同上
10月15日 (月) 2時間 A B	球技 2 1 班：ショートテニスのポジショニングとゲーム 2 班：サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる <p>【実技実習】(体育館及びグラウンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー (ダブルス) の練習を通し、有効な戦略を習得する 審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を習得する 	同上
10月22日 (月) 2時間 A B	球技 3 1 班：卓球の基礎的技術練習 2 班：軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の基礎的技術練習	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> 卓球と軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の沿革とルールについて説明できる <p>【実技実習】(体育館及びグラウンド)</p> <ul style="list-style-type: none"> 卓球 (ストローク、スマッシュ等)、軽スポーツ (タグラグビー、ソフトバレーボール等) の基礎的技術を習得する 	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
10月29日(月) 2時間 A B	球技4 1班:卓球の実戦的技術練習とゲーム 2班:軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術練習とゲーム	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)のフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・卓球(ダブルス、シングルス)と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術の練習を通し、有効な関係プレーやチームプレー、戦略を習得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を習得する	同上
11月5日(月) 2時間 A B	球技5 1班:サッカーとフットサルの基礎的技術練習 2班:ショートテニスの基礎的技術練習	【準備学習】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・球技種目を実施する際の安全対策を理解し、ゲームに支障のない環境を自ら整え、運営する方法を学習する ・ショートテニス(ストローク、ボレー等)、サッカーとフットサル(パス、ドリブル等)の基礎的技術を習得する	同上
11月12日(月) 2時間 A B	球技6 1班:サッカーとフットサルのフォーメーションとゲーム 2班:ショートテニスのポジショニングとゲーム	【準備学習】 ・ショートテニス、サッカーとフットサルの基本的なフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・サッカーとフットサルのフォーメーションや、ショートテニスのコートカバー(ダブルス)の練習を通し、有効な戦略を習得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を習得する	同上
11月19日(月) 2時間 A B	球技7 1班:軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基礎的技術練習 2班:卓球の基礎的技術練習	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の沿革とルールについて説明できる 【実技実習】(体育館) ・卓球(ストローク、スマッシュ等)、軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の基礎的技術を習得する	同上
11月26日(月) 2時間 A B	球技8 1班:軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術練習とゲーム 2班:卓球の実戦的技術練習とゲーム	【準備学習】 ・卓球と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)のフォーメーションと審判方法について説明できる 【実技実習】(体育館) ・卓球(ダブルス、シングルス)と軽スポーツ(タグラグビー、ソフトバレーボール等)の実戦的技術の練習を通し、有効な関係プレーやチームプレー、戦略を習得する ・審判法の学習も含め、正しいルールやゲームの運営方法を習得する	同上
12月3日(月) 2時間 A B	ラケットスポーツのレイティングテスト、サッカーのボールスキルテスト	【準備学習】 ・スポーツ技能レベルを評価する意義(目的や期待される成果)について説明できる 【実技実習】(体育館及びグラウンド) ・基礎的運動技能レベル評価の一環として、ラケットスポーツ(卓球、ショートテニス)のレイティング・テスト、サッカーのボールスキル・テストを実施し、技能レベルの現状と練習課題を明確に把握する	同上
12月10日(月) 2時間 A B	ラケットスポーツおよびフットサルの班対抗によるゲーム	【準備学習】 ・ラケットスポーツ及びフットサルの班対抗ゲームを実施するための班分け表やトーナメント表の作成、ルールの検討等について事前に準備する 【実技実習】(体育館) ・生涯スポーツを継続的に実施するために、班対抗による試合を通して、安全に留意した試合運営および審判を実践し、自主性の高いレクリエーション活動の楽しさを体験的に学習する	同上
12月17日(月) 2時間 A B	講義 運動と発育発達	【準備学習】 ・生涯スポーツの現状と問題点を示すことができる 【講義】(101教室) ・ライフステージに沿った身体面・心理面における発育発達について理解する ・生涯スポーツ、レクリエーションスポーツ等の概念について学び、重要性について理解する	同上

日程	授業項目	授業内容・行動目標・学習方略(SBOs)(LS)・準備学習(予習)内容・コアカリキュラム・国家試験出題基準	授業担当者
12月22日(土) 2時間 A B	講義 心の健康(ストレスと健康)	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスによる健康障害について説明できる ・余暇における運動・スポーツ活動の意義について説明できる <p>【講義】(101教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動機づけと学習性無力感のメカニズムについて理解する ・現代社会に蔓延するストレスのメカニズムについて理解する ・運動・スポーツが心理面におよぼす影響を知り、ストレス社会における心理的健康の保持・増進の方法を習得する 	同上
1月21日(月) 2時間 A B	講義 運動・スポーツの心理的効果	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツ活動を継続させるための問題点を示すことができる <p>【講義】(101教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動ストレスに係るコーピングについて理解する ・運動・スポーツを継続させるための心理的要因について分析する ・情動のコントロール、目標達成能力、判断力や予測力、適応性等、運動・スポーツを通して様々な要素が養われる。運動・スポーツが心理面に与える効果について理解し、今後自ら実践できるようにする 	同上
1月28日(月) 2時間 A B	講義 スポーツにおける精神力 アダプテッドスポーツ	<p>【準備学習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツパフォーマンスを向上させるために行われているスポーツメンタルトレーニングの実施例を示すことができる ・障がい者を対象としたスポーツ種目について説明することができる <p>【講義】(101教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技力向上のために行われるスポーツメンタルトレーニングの方法を紹介し、その重要性について理解する ・適時トップアスリートや障がいを持つトップアスリートへのメンタルサポートの事例を紹介する ・メンタルトレーニング技法であるリラクゼーションやイメージ等を体験し、自ら実践できるようにする <p>【講義の総括と定期試験に係わる説明】</p>	同上